

男高音,高音难乎?!

聂士超

内容提要 男高音是多少人都想往而羡慕的声部,然而又有多少人想成为一个合格的男高音可练到最后还是可望而不可及,又使多少人望而却步。本文通过对男高音声部的剖析,从中声区到高声区的发展,说明只有练好中声区才能获得一个好的高音。而中声区的训练是一个严格的训练过程,只有严谨而刻苦的磨练,方可获得一个漂亮、稳定、持久的高音。本文非常具体地阐明,只有掌握了科学使用喉音才可能练好高音。

关键词 中声区、声区的转换、换声区与换声点、喉节位置关闭。

在声乐艺术领域里,男声比女声难训练,男高音比其它声部更难训练。有人认为,宁愿训练十个女高音,而不愿训练一个男高音。由此可知训练男高音的难度了。难就难在如何唱好高音。一首歌发展到高潮或它的闪光点往往是站在高音上。所以意大利人花钱买票听歌剧就为了听那漂亮的高音,演员的高音唱的好,他们认为这钱就没白花。我们中国老一辈的京剧迷们,多数也是听到漂亮高音及在高声区那铿锵有力的拖腔就满足了,甚至不把整场戏看完就很满意地回家了。

这就可想而知,为何当代的三大男高音在作世界性的巡回演出时,会使全场上万人激动、振奋,那种盛况真是前所未有。他们美妙的高音使千万人为之倾倒。尤其是当今界HIGH大王帕瓦罗蒂的高音更是让人回味无穷。

然而要想训练好一个男高音,殊不知要花费多少心血。这个训练过程需要非常严格,且又是艰苦而漫长的。没有一个男高音能够自学成材。

关键在中声区

要想唱好高音,首先要有一个稳定的中声区。中声区是声音的基础。要想有一个松

弛的、纯净的中声区,必须具备以下条件:1. 下腭;2. 舌根;3. 颈部肌肉;4. 前胸。这四部分一定保持松弛,绝不能紧张,这四部分的紧张是歌唱的大敌。

下腭应是放松地打开,方向是后下方,象半打哈欠一样。

舌根一定要放松,在发声时舌头在口腔里轻轻地舔着下牙床,不能隆起。当下腭半打哈欠张开时舌头也跟着下来。

颈部肌肉一定必须松弛,不能紧张,在颈部有一个喉节,随着下腭及舌头的下放,从而使喉节也自然地移下,喉节绝不能提起来,这对男高音尤其重要。

谈到喉节问题,它关系到共鸣和共鸣腔的问题,喉节下移使口咽腔体扩大,形成筒状,这是歌唱所需要的腔体,只有有了这个腔体,声音才有可能通下去。不然就会使口咽腔缩小,不能充分发挥共鸣作用,声音也就通不下去。如何使喉节放下来?手段很多,例如在吸气的状态发出声音,闻花的感觉、或是半打哈欠的感觉等等。但绝不是用舌根压下来,用舌根压下来的喉节声音会出现喉音,这是不可取的。但也不是一味地去下调喉节,只要自己感觉嗓子舒服,而且声音也好听,这个位置就对了。

胸部不能过高地提起来,只能是正常的挺胸。两肩不能抬起,相反要稍微放到后下方。

我们用的呼吸不是生活中讲话使用的浅呼吸,而是深呼吸(丹田气)。在运用呼吸时,吸进的气息把横膜向外扩张,使气吸进腹腔(实践是不可能,只是感觉。)当气吸入腹腔里时会感到扎皮带处向外膨胀,使皮带绷紧。这就是我们需要的歌唱吸气感觉,出声音就要送气,送气是收小腹向上提,有一个支持的力量,而这个吸气的感觉要一直保持住。

中声区的声音

这个声区是接近说话的声区,所以一定要掌握声音不费劲较自然。

关于声带的振动有两种不同的说法。一是认为声带由神经控制,可以主动振动。另一种说法认为,声带的振动是由气流冲击产生振动。第一种说法应是较科学的,因为神经系统控制全身各部位的运动,声带的运动自然也离不开它的控制。

声带振动的力度来自后咽壁,声带的张力越强,后咽壁的张力就越大。这个感觉也会使声音产生一种往后的感觉。这就达到我们平常说的“通”了。所谓“通”了就是让声音通过后咽壁甚至后脑进入头腔。

声带振动产生的音响是我们真正能感觉到的,也就是说耳朵听到的音响。这个音响是由气推出来送到我们的耳朵里。在这里声带以外的肌肉没有感觉在活动。如果你感觉到有外力在活动,那就是肌肉僵硬了。所以意大利人讲我们没有喉,我们只知道共鸣。就是说声带本身没有神经,它是没有感觉的,我们感觉到的是最后的音响。

气在腹腔里保持,而声音是通过后咽壁进入头腔,形成一个柱。帕瓦罗蒂管这个柱叫“气柱”,也可称作“声柱”。这个声柱绝不能堵塞,堵塞就无法形成柱了。

要想声柱通畅,就必须解决好口腔松弛

地打开,舌头放松及喉节的下移。著名声乐教育家沈湘教授,上课时就经常提到:“你感觉到什么时候你的声音与下边的气接上茬了,你的声音就对了。你的声音与气接不上,声音就卡在喉咙里,声音就不对。”

所以在谈到中声区的问题,一方面是气息的正确运用,另一方面与气配合的嗓子(也就是歌唱机能)的正确运动。这两方面的配合,最后获得一个非常自如松弛的声音就对了,否则就不对。

声区的转换

从中声区进入高声区有一个转换问题,尤其男高音,这是很重要的一环。因为进入高声区超出人的自然声区,还用中声区的方法唱高音就上不去了。必须运用一种特殊的手段。沈湘教授很形象地认为,中声区是在一间房子里有各式各样的东西(音乐手段),而进入高声区就好像走进了另一间房子里,这里有更好看的東西,更好玩的東西。但必须是进入这间房子里,才能体会到这间房子里面的美妙而开阔。从这一间房子里(中声区)走到另一间房子(高声区),这段路程就叫换声区。这个换声区就好像你是远距离看到这个房子里的东西,越走越近,看的越来越清楚,真正进去后就可以痛快的享用。而这个过程就是换声区逐渐演变的过程。如男高音一般在 $\#c^2$ 开始加“欧”,不管什么母音“啊、唉、依、欧、乌”都加点“欧”,随着音不断地升高,“欧”的成份越来越浓,直到你的换声点 $\#f^2$ 或 g^2 这个音就变成“乌”。换声点 $\#f^2$ 或 g^2 就是高音的第一个音,这个张嘴的“乌”从声音来讲音响就成为“哦”这个进入头腔里的“哦”,口咽腔肯定会形成一个强有力的管状。想得到这个强有力的管状声音,后咽壁就必须有一个力度和软腭的提起。而这个力度随着音高它的力量会越来越加大。同时嘴适当地张大。嘴张大等于是缩短了管子的长度。同样

赋予练习曲新的生命力

刘 昭

一提及“练习曲”，无论学琴伊始的琴童，还是闻名于世的音乐大师，都深知它在学习器乐演奏过程中的重要性、实用性。但在多年的教学过程中笔者发现，人们普遍重视练习曲的技术性，而往往忽略它的音乐性，这是不对的。

一本“练习曲”的诞生，是演奏家、作曲家多年教学、演奏、创作经验的积累。从“练习

曲”的构思、编写、创作无不凝聚着著作者的心血，此外最重要的一点就是，每一首练习曲在创作时著作者不仅仅要考虑作品的结构、技术性、练习的目的，还要考虑到它的音乐性，使每一练习曲都优雅动听并具有鲜明的音乐形象。

首首练习曲，或气势磅礴、壮大恢宏，或轻盈灵巧、活泼欢快，或倾诉心声、回肠荡气，

粗细的管子，管子长度短了，音就会高了。这是一个简单的物理原理，大家都了解。但在张嘴时一定要上腭往上抬起，形成一个微笑状，让声音充分进入头腔，这样获得一个强有力的高泛音。意大利美声唱法认为这关闭后的高音是他们所主张的高音感觉。

男高音在训练高声区以前必须要有一个松弛而自然的中声区。换声区逐渐转换的自如，这里包括母音的转换就是逐渐加“欧”，让声音越高越往后唱，形成一个很浓的“欧”，最后成为“哦”。另一方面就是声音越来越竖起来，获得一个既通、点又明确，明亮而有力的高音。

这个训练必须在气息的支持上，口腔放松，软腭有力的抬起，及后咽壁的强有力的运动才能获得的，这个全身的参与歌唱的整体，绝不是局部的运动所能达到的。只有调动起全身心参与歌唱的整体运动，方可能完成。

男高音的训练难就难在如何调动起全身的歌唱机能的运动。而在训练中经常会出现想要让歌唱机能运动起来，而其它不应参与歌唱的机能也运动起来了。就是应该放松的

肌肉群也紧张起来了，就会出现喉音、鼻音、口腔打不开，声音卡在喉咙里，沉不下去，高音无法唱下来，该放松的不放松，该紧张的紧张不起来等等这些问题。这就是男高音难的所在。

所以只有掌握了科学使用嗓音，循序渐进地不间断地，刻苦地磨练，才可能得到一个漂亮、稳定、持久地高音。功夫不负苦心人，愿我国不久的将来会出现一大批具有世界级水平的男高音歌唱家。

主要参考文献

- 1 与帕瓦罗蒂谈歌唱方法 1986年4月《音乐研究》，人民音乐出版社出版。
- 2 谈“大嗓”男高音的训练 1988年3月《音乐探索》，四川音乐学院。
- 3 歌唱的基本要素(沈湘教授谈声乐)邹允贞整理 香港雅典出版社出版。
- 4 卡鲁索讲述的歌唱方法，意大利声乐学派的发展和声乐教学经验简介音乐译丛人民音乐出版社出版，1979年2月。

作者单位：厦门大学音乐系